

# COVID-19 को फैलने से रोकें

COVID-19 Health Literacy Project (COVID-19 हेल्थ लिटरसी प्रोजेक्ट) ने Harvard Health Publishing (हार्वर्ड हेल्थ पब्लिशिंग) के सहयोग से ये जानकारी उपलब्ध की है

१ जहाँ तक हो सके, घर पे ही रहें! केवल डॉक्टर से मिलने के लिए ही घर से बाहर निकलें।



हमेशा दूसरों से कम से कम छह फुट की दूरी रखें, भले ही वे बीमार न दिखें। बाहर जाने के लिए अपने स्थानीय नियमों की जाँच करें।

२ खाने से पहले, खाना तैयार करने से पहले, खांसी और छींक के बाद, बाहर से लौटने के बाद और अपनी नाक साफ़ करने के बाद, हमेशा अपने हाथ साबुन और पानी के साथ कम से कम २० सेकंड के लिए धोयें।



अगर पास में साबुन और पानी ना हो, तो हैंड सैनेटाइज़र (हैंड सैनेटाइज़र जिसमें कम से कम ६०% ऐल्कोहॉल हो) का इस्तेमाल करें।

३ अपनी आँख, नाक और मुँह को ना छुएँ।



यह वाइरस कुछ स्थानों पर कई दिन तक मौजूद रह सकती है। अगर आप इन स्थानों को चुने के बाद अपनी आँख, नाक या मुँह को छूते हैं, तो आपको यह रोग लग सकता है।

४ अक्सर छुए जाने स्थानों को नियमित रूप से साफ़ / शुद्ध करें।



अक्सर प्रयोग किए गए वस्तुएँ, जैसे फ़ोन, चाबियाँ, टेबल, TV (टीवी) का रिमोट और दरवाज़े के हैंडल, इन सब को ऐल्कोहॉल सलूशन (ऐल्कोहॉल सलूशन जिसमें कम से कम ७०% ऐल्कोहॉल हो) या ब्लीच सलूशन के साथ अक्सर साफ़ / शुद्ध करें।

५ अपनी खांसी और छींक को अपनी कोहनी या रुमाल से ढकिए।



कोरोनावाइरस मुख्य रूप से रोगित व्यक्तियों की खांसी और छींक की बूँदों से फैलता है।

६ अपने आप और अपने प्रियजनों की देखभाल करने के तरीके पहले से ही सोच कर रखें।



बुजुर्ग और चिकित्साजनक हालत से पीड़ित व्यक्तियों को COVID-19 से ज़्यादा खतरा है, इसलिए इन लोगों को सुरक्षित रहने के लिए अपने डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। आपातकालीन संपर्कों की सूची बनाएँ और बीमार व्यक्तियों के लिए घर में नामित जगह नियुक्त करें।

## क्या करें

- ✓ डॉक्टर से मिलने के अलावा घर पर ही रहें। अगर आप तीव्र लक्षण अनुभव करते हैं, तो ९११ को बुलाएं।
- ✓ अपने हाथ साबुन और पानी से कम से कम २० सेकंड के लिए धोयें या हैंड सैनेटाइज़र (जिसमें कम से कम ६०% ऐल्कोहॉल हो) का इस्तेमाल करें।
- ✓ अपनी खांसी और छींक को रुमाल या अपनी कोहनी से ढकें।
- ✓ सी.डी.सी (CDC), व.हे.ओ (WHO) और आपकी स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के वेबसाइट से COVID-19 के बारे में सूचित रहें।
- ✓ दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ मोबाइल फ़ोन और विडियो कॉल से संपर्क करें।

## क्या ना करें

- ✗ यदि ज़रूरी ना हो तो, घर से बाहर न जाएँ और समूह में इकट्ठा न होयें।
- ✗ अपने हाथों के अंदर ना खाँसें।
- ✗ COVID-19 की जानकारी अविश्वसनीय संसाधनों से नहीं लें।
- ✗ दोस्तों और परिवार के सदस्यों से मिलने ना जाएँ क्योंकि इस से COVID-19 के फैलने का खतरा बढ़ता है।

अंतिम समीक्षा की तारीख: 4/4/20